

育児ふれあいサロン いけ☆キッズだより



第157回『親子ヨーガ』

- ☆ 講師： 園田 まり子先生
- ☆ 日時： 2019年3月16日(土) 14:30~16:00
- ☆ 場所： 池田病院 第二別館2階
- ☆ 参加者： 9組 (子ども10組)



内容

🌸 **ヨーガ**とは・・・インドで生まれた健康法のことで、心と体を繋ぎ、浄化し高めていくことです。

🌸 ヨーガを行うことで心も体もスッキリし、心身のバランスが整います。また、身体の不快感を取り除き、自然治癒力を高める効果が期待できます。

★ 今回のサロンでは、親子で一緒にヨーガを行いました！

ヨーガを行う前に、まずはたっぴりとお子さんと向き合い笑顔でふれ合いスキンシップ♪一緒にヨーガを行える状態であることをきちんと確認します。

笑顔で触れ合うだけでもヨーガ効果があるといわれています。

♠ 今回は親子で様々なヨーガを体験しました！！

★ 「指ヨーガ」・・・指や手を大きく使ったヨーガ。サロンでは、『いーとまきまき』の歌に合わせて行いました♪

★ 「バランスヨーガ」・・・体幹を整えるヨーガ。足を伸ばして膝の上げ伸ばしを行うシーソー、お膝の上でお子さんをゴロンと転がすコロコロ(首が座っているお子さん)、ゆりかごのポーズなど。

★ 「バランスヨーガ」・・・両足の裏をすり合わせトントントンちょうちょのポーズ、飛行機のポーズなど。

♥ ご自身や子どもさんの体調に合わせ、ご無理のないよう親子でヨーガ楽しんでみてください！



● 園田先生と親子のみなさまで、一緒に「ヨーガ」ポーズとても楽しかったです♪♪



参加者のお声

- ★ 一緒に主人も参加できたし、娘も息子も楽しそうでした。体がほぐれました。
- ★ 子どもと一緒に楽しめた。
- ★ 先生の真似をして、楽しそうにしていた。成長を感じられた。

お誘い合わせのうえ、どうぞご参加ください。

ご予約やお問い合わせは、
チックタック童夢館
<099-255-3737>まで
お気軽にお電話ください。



4月のご案内 「離乳食クッキング」★講義あり

講師：管理栄養士 富宿みずえ

日時：2019年4月20日(土)

時間：13時30分~16時00分

場所：りぼんかん おりようりのへや

募集人数：8組 参加費無料 要予約

持ってくるもの：エプロン・三角巾・お飲み物